Bons Maux de Gros pour **4** personne(s)

RECETTE

PARMENTIER DE SURIMI AUX MORILLES

Famille Recette : Féculents — **Proposée par :** Joë

Ingrédients

	Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Sachets de surimi râpés ou miettes	VPO					2
2	Morilles Déshydratées	LV	20				
3	Pommes de Terre	FEC	600				
4	Beurre	MG	80				
5	Crème Fraîche	MG		200			
6	Sel, Poivre	Assais.					
7	Thym	Assais.					
8	Chapelure Fine	FEC			2		
9	Fromage Râpé (Comté ou Gruyère)		150				
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

Consulter le fichier Equivalences

Savoir-Faire

Réhydrater les morilles. Cuire les pommes de terre 15 mn dans l'eau salée et avec le thym. Egouttez-les, pelez-les, les écraser au moulin à légumes. Ajouter la crème fraîche et le beurre, poivrer. Essorer les morilles. Les couper en petits morceaux. Les incorporer à la purée. Dans un plat à gratin, disposer un couche de purée, une couche de miettes ou râpé de surimi puis le reste de purée. Saupoudrer de fromage râpé et recouvrir de chapelure fine. Mettre à gratiner au four 15 mn à 210°, (th 7).

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.